

# 開 催 報 告

## 2024年度 あかし女性応援ねっと会員総会 あかし女性応援セミナー&異業種交流会

■2024年7月20日(土)

■複合型交流拠点ウィズあかし フリースペース

### 総 合 司 会

### 会 員 総 会

#### 会員総会

13:00～ 2024年度 会員総会

#### あかし女性応援イベント

13:30～ あかし女性応援セミナー

『自分らしく生きるを  
実現するために  
～ヘルスリテラシーを高め  
誰もが輝ける社会へ～』

14:30～ 異業種交流会

#### ■参加者

会員総会 会場27名、オンライン 2名  
イベント 会場50名、オンライン 5名  
<アーカイブ配信>  
79回視聴 (8月中限定)



あかし女性応援ねっと

運営委員 田中 朋高  
(ハローワーク 明石)

議長

あかし女性応援ねっと  
代表 崎野 圭子  
(株式会社 サキノ)



議案審議では、2023年度の事業報告および収支決算について審議し、可決されました。

報告事項では、2024年度の事業計画および収支予算、運営委員の交代等について報告がありました。

事業計画については、健康をテーマとした講演会、理工チャレンジへの協力、明石市医師会との連携事業、勉強会(テーマ未定)など実施することを報告しました。



### セ ミ ナ ー

『自分らしく生きるを実現するために  
～ヘルスリテラシーを高め  
誰もが輝ける社会へ～』

人生100年時代の今を知り、ヘルスリテラシーを高め「健康寿命」を延ばすことの大切さを教えていただきました。

「健康寿命」を延ばすための健康課題には、男女差があり、また、個々のライフイベントや環境によって症状も様々で、一人ひとり異なります。

中でも、女性はエストロゲンの影響が大きく、思春期から子育て期、更年期、老年期と、

ライフステージごとに課題は大きく変動します。

また、個人のヘルスリテラシー向上はもちろんのこと、職場においてヘルスリテラシーを向上させることで、職場環境が改善し、男性も女性もいきいきと活躍できる社会へと繋がります。

講師のお話から、数年後の自分にどんなリスクが待っているのか、そのために今できることは何なのかを考える機会を得るとともに、健康課題は一人ひとり違うことを知り、多様性を認めて助け合うことの大切さを学びました。

セミナーの内容については、あかし女性応援ねっと初の試みとして、期間限定でアーカイブ配信を実施しました。当日、ご都合がつかずお越しいただけなかった方や、育児や介護で会場に足を運べなかった方にも広くお届けすることができました。

### 異 業 種 交 流 ・ 意 見 交 換 会



### 交 流 会 フ ァ ジ リ テ ー タ ー

あかし女性応援ねっと  
事務局長 柏木 登起  
(一般財団法人コミュニティ創造協会)

交流会では、セミナーでご登壇いただいた田中あゆみさんにも参加いただき、様々な分野で活躍する参加者のみなさまが、情報交換しながらネットワークを広げました。

### 閉 会 あ い さ つ



あかし女性応援ねっと  
副代表 萩野 修  
(日新信用金庫)